



Praktik klientfall 11.50

- Tidsåtgång ca 1,5 timma

Målsättning med veckans praktikfall:

- Att lokalisera MU punkter så att du framöver kan hitta dem lätt och därmed få upp tempo i testning
- Att uppleva "magin" med att hitta en enskild individs unika behov till att återfå balans
- Att öva på pauslösning så att personens eget system "håller kvar" det ni vill fokusera på

Val av klient som kan passa för övningen:

En person som lugnt låter dig träna. Ni kommer fokusera på något som skapat stress hos personen, så det är bra om den som kommer till dig både har något som stressar och samtidigt är villig att berätta om sin tillvaro för dig.

Förberedelse

Se igenom dina anteckningar från delkurs 3, där du tydliggjort hur du lokaliserar MU-punkterna. Titta också på online lektion 11a innan du träffar din klient eller vän.

Här är MU-punkterna i den ordning som gör det lätt att lokalisera dem, då några av dem gör att den ena kan skapa lite förutsättning för att hitta den andra.

Lunga

Hjärta

Pericard/Hjärtsäck

Magsäck

Tjocktarm

Tunntarm

Urinblåsa

Trippelvärmare

Lever

Gallblåsa

Mjälte

Njure



Instruktion för själva övningen:

- 1, Lokalisera först alla MU-punkter. Gör det 3 gånger så att du underlättar för ditt minne att så småningom kunna dessa utantill. Tabellen nedan visar ordning som bra, då lokalisering av den ena underlättar lokalisering av nästa.
- 2, Kolla att du kan använda din klasskompis/klients arm som "indikatormuskel", ifall den sviktat från början så får du stärka upp de muskler som är involverade (främre deltoideus + pectoralis major). Utgå alltså från en STARK muskeltest.
- 3, Låt din klasskompis/klient tänka på något som stressar i livet, psykiskt eller fysiskt. Om OK, låt hen gärna berätta om vad som pågår. Prova att PAUSLÅSA dvs för distinkt isär benen för att på så sätt "hålla kvar" stress i systemet. När du nu testar indikatormuskeln så kommer den ändra tonus och bli SVAG. Pauslösningen gör att indikatorn fortsätter vara svag, fram till att du hittat MU punkt som ger tonusändringen igen.
- 3, Kolla via MU punkter vilket system som stärker indikatormuskeln. Dvs testa den svaga indikatorn och håll en MU punkt i taget, fram till att du märker att någon av MU-punkterna gör att testen blir stark.
- 4, I nuläget testar vi inte exakt vad som är bästa balanseringsteknik, utan du håller istället start- slutpunkt på den relaterade meridianen, höger och vänster sida. Ifall du ännu ej lärt dig start- slutpunkt för någon meridian, leta vidare efter annan MU-punkt.
- 5, När du har hållit start-slutpunkt och gett energiflöde i systemet så bör indikatormuskeln nu vara stark. För att kunna leta vidare efter annan stärkande punkt, "ta ner" indikatorn genom att snabbt föra ihop muskelpolar på främre deltoideus. Indikatorn reagerar oftast och kommer nu återigen ge SVAG muskeltest. Pauslös direkt efter när du får den svaga testen, vilket gör att indikatorn fortsätter vara svag.
- 6, Leta vidare efter en till stärkande MU-punkt, se punkt 3. Stärk denna meridian på samma sätt, se punkt 4.
- 7, Indikatorn är nu åter stark... för ihop benen så att personen kommer ur pauslösning. Avsluta.

Att tänka på

Var snäll mot dig själv. Du övar nu både på att lokalisera MU-punkter och att pauslåsa.

Frågor som du besvarar i HANO

1. Ändrades klientens känsla av stress, isåfall hur?
2. Vad kände du eller klient när du höll start-slut på någon meridian?
3. Fråga till mentor?